Diabeti i shtatzënisë

«Përkujdesje për nënën dhe foshnjën!»

albanisch – albanais – albanese



SDG ASD

Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
Association Suisse du Diabète
Associazione Svizzera per il Diabete

ZEWO
ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

www.diabetesgesellschaft.ch
Llogaria e shpenzimeve: PC-80-9730-7

Çfarë është diabeti i shtatzënisë?

Diabeti i shtatzënësisë dallohet për vlerat e larta të glukozës në gjak, të cilat shfaqen për herë të parë gjatë periudhës së shtatzënisë. Diabeti i shtatzënësisë prek rreth 10 – 15 % të të gjitha shtatzënive dhe përbën një nga komplikacionet që shfaqen më shpesh në këtë periudhë.

> Diabeti i shtatzënisë zhduken menjëherë pas lindjes pothuaj tek të gjitha femrat por më vonë tek 25 – 50 % e femrave shfaqet një diabet tjetër tipi 2.

Diabeti krijohet atëherë kur trupi nuk është në gjendje të prodhojë mjaft insulinë. Insulina është një hormon që prodhohet në pankreas dhe rregullon vlerat e glukozës në trup. Glukoza në gjak i shërben trupit si energji. Ndryshimi i hormoneve që shkaktohet nga shtatzënia bën që trupi tek gratë shtatzëna të ketë nevojë për më shumë insulinë. Nëse pankreasi i nënës nuk prodhon insulinë në sasi të mjaftueshme, atëherë sasia e sheqerit në gjak rritet, duke e shkaktuar kështu diabetin e shtatzënisë.

Niveli i lartë i glukozës në gjak bën që glukoza të kalojë te fetusi përmes placentës. Ky i fundit reagon, duke e rritur sasinë e insulinës që ai vetë prodhon. Ndryshe nga glukoza, kjo insulinë nuk depërton jashtë përmes “cipës së placentës”. Kështu niveli i lartë i insulinës në fetus e stimulon rritjen e foshnjës dhe formimin e yndyrës disa fish më shumë. Si pasojë fëmija rritet shumë.

Kush janë personat më të rrezikuar?

Më të kërcënuar nga diabeti i shtatzënisë janë:

- Mbipeshat (Indeksi i masës trupore mbi 25)
- Diabet në familje (Prindërit ose motrat/vëllezërit)
- Diabet shtatzënie në shtatzënitë e mëparshme
- Gratë me origjinë afrikane, aziatike ose latino-amerikane
- Me moshë mbi 30
- Probleme të përsëritura gjatë lindjeve
- Lindje të mëparshme me peshë mbi 4000 gram

Këta persona që janë më të rrezikuar ndaj kësaj sëmundje duhet të testohen që në kontrollin e parë të shtatzënisë. Nëse testi oral i tolerancës së glukozës (oGIT) rezulton normal, atëherë ai duhet të përsëritet midis ja-

vës 24 dhe 28 të shtatzënisë. Gjithsesi 30 deri 50% e të gjitha grave shtatzëna të prekura nga kjo sëmundje nuk kanë asnjë nga faktorët e riskut të përmendur më sipër. Për thjeshtësi rekomandohet që të gjitha gratë që janë midis javës 24 dhe 28 të shtatzënisë t'i nënshtrohen testit të diabetit.

Simptomat dhe diagnoza e diabetit të shtatzënisë

Në shumicën e rasteve nëna nuk ka asnjë shqetësim, d.m.th shenjat tipike të diabetit (p.sh etje, urinim i shpeshtë) nuk janë karakteristikë e këtij lloji diabeti.



Shpesh ka disa simptoma jo-specifike që e tregojnë praninë e diabetit p.sh rritja e ndjeshmërisë ndaj infeksioneve të rrugëve urinare, tensioni i lartë gjaku, sasia e madhe e lëngut amniotik apo sasia e lartë e sheqerit në urinë.

Një diabet shtatzënie i **pakuruar** mund të ketë pasoja te fëmija, si:

- Rritja e madhe e përmasave trupore dhe e peshës së lindjes (mbi 4000 gram)
- Probleme në formimin e organeve (veçanërisht të prekura janë mushkëritë)
- Komplikacione në lindje
- Hipoglicemi foshnjore pas prerjes së kërthizës
- Vlera të larta të bilirubinit në gjak (verdhëze foshnjore)

Nëse diabeti i shtatzënisë kurohet siç duhet atëherë nuk ka asnjë arsye që të shqetësoheni për shëndetin e foshnjës suaj!

Rreziqet për nënën janë:

- Helmim nga shtatzënia (EPH-Gestosë) e shoqëruar me tension të lartë gjaku, edemë dhe probleme të veshkave.
- Komplikacione në lindje (ndër të tjera operacion cezarian i sheshtë)

Testi i tolerancës ndaj glukozës

Testi i tolerancës ndaj glukozës nënkupton përcaktimin e nivelit të sheqerit në gjak te nënat esëll ose 1 dhe 2 orë pas marrjes së një tretësire glukoze (75 gram). Nëse njëra nga vlerat është mbi kufijtë normale atëherë diagnostikohet diabeti i shtatzënisë (esëll: > 5.1 mmol/l, 1 orë: > 10 mmol/l, 2 orë: > 8.5 mmol/l).

„Esëll" do të thotë që në natën para përcaktimit të diagnozës, duke llogaritur nga mesnata, Ju:

- nuk duhet të hani
- nuk duhet të pini pije të ëmbla
- nuk duhet të pini lëngje frutash
- ☺ uji është i lejuar

Si trajtohet diabeti i shtatzënisë?

Në 85% të rasteve diabeti i shtatzënisë mund të kurohet mirë në afat të gjatë, duke treguar kujdes në ushqim, duke ngrënë shpesh nga pak dhe duke i shmangur vaktet e mëdha, ndërsa te personat mbi peshë (BMI mbi 25) rekomandohet një reduktim i lehtë i kalorive. Këto janë dhe hapat e parë të trajtimit të diabetit.

> Në çdo rast, ushqimi i duhur (konsultohuni me një dietolog) është një pikë kyçe në trajtimin e diabetit të shtatzënisë.

Aktiviteti fizik i vazhdueshëm dhe i përshtatshëm dhe që nuk përbën rrezik për shtatzëninë si noti, shëtitjet dhe ngjitja e shkallëve bën që trupi të përgjigjet më mirë kundrejt insulinës që ai vetë prodhon.



Në rastet kur kujdesi ndaj të ngrënit dhe lëvizja nuk kanë asnjë efekt mbi sëmundjen jeni të detyruar të injektoni insulinë.

> Që të keni një kontroll optimal mbi diabetin, duhet ta matni vetë në shtëpi nivelin e glukozës në gjak.

Nuk lejohet përdorimi i medikamenteve orale kundër diabetit (tabletat).

Diabeti i shtatzënisë normalisht zhduket pak kohë pasi placenta është shkëputur. Te disa femra problemet e metabolizmit mbesin edhe pas lindjes. Tek 25 – 50% e të gjitha nënave zhvillohet një diabet mellitus tipi 2 brenda pesë deri në dhjetë vjet pas lindjes.

Prandaj specialistët rekomandojnë një kontroll të glukozës në gjak rreth 6 javë pas lindjes dhe më pas rekomandohet një kontroll çdo vit.

Vetëkontrolli i glukozës në gjak gjatë periudhës së shtatzënisë

Vlerat e synuara të glukozës në gjak në rastet e diabetit të shtatzënisë:

Para vakteve kryesore	≤ 5.3 mmol/l
1 orë pas ngrënies së vaktit kryesor	≤ 8.0 mmol/l
2 orë pas ngrënies së vaktit kryesor	≤ 7.0 mmol/l

Vetëmatja e glukozës në gjak gjatë terapisë së ushqimit

4 x në ditë

- esëll para mëngjesit
- saktësisht 1 ose 2 orë pas përfundimit të mëngjesit
- saktësisht 1 ose 2 orë pas përfundimit të drekës
- saktësisht 1 ose 2 orë pas përfundimit të darkës

Vetëmatja e glukozës në gjak gjatë terapisë me insulinë

6 x në ditë

- esëll para mëngjesit
- saktësisht 1 ose 2 orë pas përfundimit të mëngjesit
- Para drekës dhe ekzakt 1 ose 2 orë pas përfundimit të drekës
- Para darkës und ekzakt 1 ose 2 orë pas përfundimit të darkës



Udhëzime:

Kur tejkalohen disa fish vlerat e synuara, d.m.th kur të paktën dy vlera të glukozës së gjakut në ditë për të paktën 2 ditë brenda 1 jave i tejkalojnë vlerat e lejuara, ju duhet ta kontaktoni mjekun që ju trajton ose konsultoren e diabetit.

Ku mund të gjeni këshillim shtesë?

Tek mjeku Juaj ose tek një shoqatë diabeti në afërsi të zonës ku banoni:

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital/Haus 16	5000 Aarau	T. 062 824 72 01
Diabetes-Gesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	T. 061 261 03 87
Berner Diabetes Gesellschaft	Falkenplatz 1	3012 Bern	T. 031 302 45 46
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	T. 081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Bachhalteweg 9	3900 Brig	T. 027 924 36 78
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	T. 071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32/34	8200 Schaffhausen	T. 052 625 01 45
Solothurner Diabetes-Gesellschaft	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	T. 062 296 80 82
Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Falkengasse 3	6004 Luzern	T. 041 370 31 32
Diabetes-Gesellschaft Zug	Weidstrasse 5	6300 Zug	T. 041 711 48 19
Zürcher Diabetes-Gesellschaft	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	T. 044 383 00 60
Association Fribourgeoise du Diabète	Route des Daillettes 1	1709 Fribourg	T. 026 426 02 80
Association Genevoise des Diabétiques	Rue de la Synagogue 41	1204 Genève	T. 022 329 17 77
Assocication Jurassienne des Diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	T. 032 422 72 07
Association des Diabétiques du Jura bernois	Rue Neuve 52	2613 Villeret	T. 032 941 41 21
Association Neuchâteloise des Diabétiques	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	T. 032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	T. 027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Chemin de Rovéréaz 5	1012 Lausanne	T. 021 657 19 20
Associazione Ticinese per i Diabetici	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	T. 091 826 26 78

Vlera reference:

R. Lehmann, A. Troendle, M. Brändle
Rekomandimet e Shoqatës Zvicerane për Endokrinologji dhe Diabetologji
Ther Umsch. 2009, 66: 695-706

Mbështetje miqësore nga: Abbott Diabetes Care